

STÉPHANIE MÉNASÉ

PRINCIPES, CONDITIONS, MODALITÉS DANS LA MÉTHODE FELDENKRAIS¹

Quels sont les principes de la Méthode Feldenkrais (MF) ? Ma première réponse serait : *Awareness thought movement* [l'éveil par le mouvement] et l'intégration fonctionnelle.

Quand quelqu'un me demande quels sont les principes de la MF, parfois j'entends qu'est-ce qui fait que la MF est la MF — une façon unique de travailler avec les individus pour les aider à se développer, retrouver ou améliorer quelque chose d'eux-mêmes dans l'orientation qu'ils souhaitent. Parfois avec cette question, je comprends quelque chose des principes opérants : qu'est-ce qui fait l'efficacité de la MF ? Parfois, j'interprète ou je considère que cela interroge ce qui dans les différents aspects du Feldenkrais relève des principes, des conditions ou des modalités. Je peux entendre aussi : y-a-t-il des règles dans la MF ? La lenteur, par exemple, peut être un principe, une modalité ou une condition, tout dépend sous quel aspect on la considère. Il est certainement important de se demander quand on spécifie la MF si nous indiquons un principe, une modalité ou des conditions ou autre chose.

Aussi on pourrait chercher à définir pour chaque aspect ou dimension de la MF comme outils à quelle catégorie ils appartiennent.

La lenteur dans le mouvement est la seule façon d'apprendre et d'observer des différences. Or pouvoir faire des différences est la condition pour élargir ou approfondir son ressenti, ou bien le rapport entre deux parties, ou l'incidence sur l'ensemble ou sur les éléments parasites qui parfois entament la qualité du mouvement, de la réponse. Donc, on pourrait penser que c'est une modalité d'exploration mais aussi une condition d'apprentissage ou de transformation ; mais est-ce pour autant un « principe » ?

Autre chose, pensons à la « gestion » des résistances en Feldenkrais : on les accompagne, car s'opposer à une résistance ne contribue, la plupart du temps, qu'à la renforcer. Est-ce qu'alors l'idée

d'accompagner les résistances, de les prendre en charge est un principe ou une modalité ?

Une autre idée : chacun *fait* comme il peut ; on part de là où on est ; on n'emprunte pas un modèle extérieur, car on ne peut apprendre que depuis son schéma, non depuis une forme extérieure ou théorique. Chacun fait comme il peut, certes, et c'est essentiel, c'est une condition, toutefois on peut apprendre à faire autrement, apprendre à intégrer de nouvelles options qui deviendront pour certaines de nouvelles dispositions.

On travaille *avec* une personne en Feldenkrais et dans d'autres cas on travaille *sur* une personne, ce sont des modalités différentes ; on adapte notre façon d'interagir (nos propositions) à la demande et aux besoins de la personne.

Toutefois comme « chacun est seul à pouvoir comprendre quelque chose » ou plus précisément « comprendre est l'affaire de chacun » (*cogito*), en tous cas on ne peut — en tant que praticiens — que créer des conditions pouvant favoriser l'apprentissage ou le développement de *l'insight* : cela est un principe.

Développer *l'insight* est un des objets mais aussi la condition de tous les autres apprentissages.

Que l'être humain dispose en puissance des moyens de sa réhabilitation est un des présupposés de la Méthode, on peut dire que cela en est un des principes, mais l'être humain est par essence un être interactif, c'est là que le « monde » entre en jeu — c'est-à-dire toute proposition externe au système.

De même que le développement de l'homme se perfectionne et s'approfondit s'il est stimulé de façon congruente, ou s'il est ajusté à son environnement, de même peut-il recourir à ses moyens pour poursuivre son développement ou remédier à des dysfonctionnements qui l'invalident ou l'entravent ; par le mouvement et la sensation dans le mouvement (qui sont des principes, des modalités et des conditions).

(1) Ce texte a d'abord été publié en anglais « Principles, conditions and modality in Feldenkrais Method » ; je l'ai rédigé en avril 2018, à la suite d'une question du study group, Anayaday. Cf. la version initiale : <https://drive.google.com/file/d/182W7LyQQila528s14H9c9UZ7uLVrEEAV/view>.

Le premier rythme en l'homme est son souffle et c'est le moyen le plus direct pour synchroniser ou resynchroniser l'organisation comme un ensemble fonctionnel, mais parfois ce n'est pas aussi facile qu'on pourrait l'imaginer.

Un système, un organisme qui n'apprend plus dépérit.

Tant qu'il y a de la vie, rien n'est absolument irréversible sur toute la ligne.

Tout peut contribuer ou tout est générateur de stimulation, mais toute stimulation n'est pas pertinente. Tous ces éléments sont des présupposés ou les fondations, l'arrière-fond ou les bases sur lesquelles s'appuie, et se développe la Méthode.

Ajuster la stimulation au système est un principe; et donc le fait de toujours commencer par faire peu ou petit ou lent est une des conditions. Et parfois on peut aussi accélérer pour aider à l'intégration de nouveaux schémas.

Travailler d'abord du côté le moins douloureux, c'est une modalité, car la douleur rend moins disponible à l'apprentissage (règle neurologique et parfois aussi éléments psychologiques); la douleur fait écran à une disponibilité pour sentir et sentir de façon nuancée. En revanche, travailler sur le côté le plus mobile, le plus disponible, c'est offrir au système un référent, un objet de comparaison et donc de différenciation par rapport à une autre fonction — ou au côté qui n'est pas fonctionnel ou opérationnel.

C'est pourquoi le Feldenkrais, même s'il a recours à des principes et des lois du monde phy-

sique, des principes de physiologie, des processus neurologiques et des composants du fonctionnement neurologique, il a pour objet l'être humain: ce qui veut dire que la Méthode traite avec de l'imprévisible, une matière vivante c'est-à-dire douée, par définition, d'options non anticipables.

Myriam Pfeffer avait le talent de nous faire penser à l'aide d'images ou par des histoires métaphoriques (à la façon des orientaux). Ainsi, Myriam avait cette image à propos de la façon d'approfondir nos connaissances, nos découvertes: il vous faut creuser un puits pour trouver de l'eau; et, parfois, il vous faut creuser très profond pour la trouver ou parfois le puits peut vous sembler à sec: alors il y a des personnes qui creuseront encore jusqu'à trouver l'eau et d'autres qui iront creuser un peu plus loin, un autre puits dans un autre endroit. On pourrait penser que cela dépend du terrain, du sol. En ce qui me concerne, je pense qu'avec la MF, nous avons un sol qui jamais ne sera tari, si nous ne cessons pas d'approfondir notre pratique — et il est possible qu'alors notre chemin croise d'autres cheminement qui auront aussi approfondi leur découvertes ou quelque chose de profondément développé par ses enseignants ou ses pratiquants-, parce que le sol en question est l'être humain lui-même et la façon dont nous nous y rapportons.

Avril 2018